自闭症孩子的社会融合需要从基础的生活自理逐渐过渡到自立，生活自理训练是帮助他们走向独立的开始。而他们的生活自理能力水平取决于早期是否接受过充分的训练，家长在居家干预中，具体参考以下训练要点：

① 生活自理能力训练

从每天清晨的刷牙洗脸活动开始，家长要利用自闭症孩子的特点，借助卡片、图画等视觉提示，分步骤对孩子展开教学。

② 劳动技能训练

鼓励孩子参与家务劳动，比如整理收纳玩具、就餐时摆放碗筷，帮家长晾晒衣服、浇花拖地等。家长应该引导孩子认识各类家具和劳动工具，融入认知能力训练，比如命名和物品识别，教孩子认知物品的特征并掌握相关的使用方法等，在教授孩子的过程中，要多给孩子亲自体验、尝试的机会。在经过长时间的练习后，可以让孩子固定承担某项家务活动，比如用吸尘器清洁地板，还能有助于培养孩子的责任感。

③ 督促孩子养成良好的行为规范

家长可以先将日常生活用到的行为规则进行整理，然后按步骤教给孩子。在训练过程中，家长要注意以身作则。比如带孩子逛超市，要先选取固定的路线，在去购物的路上要给孩子讲解行动目标，告诉他“我们要去干什么”，让孩子自己选择喜欢的商品并学习付钱，经过多次的练习以后再让孩子带领家长买东西。

④ 锻炼社交能力

把自闭症孩子放进人堆里并不能锻炼他的社交能力，而是必须通过示范、指导、以及多次的演练，才能达到教学的效果。家长可以通过组织游戏活动，引导孩子对周围环境进行观察，比如观察游乐场的同龄人在做什么，并在一旁叙述他们玩耍的动作和表情，再示范、带领、鼓励孩子参与游戏，辅助孩子玩扮演性游戏，游戏的选择可以从实际物品以及与孩子生活经验相关的活动开始。

同时，在培养孩子的生活自理能力时，家长还需要注意这些问题：

① 评估孩子的能力

全面评估孩子的能力水平，比如精细和粗大运动能力，手指的灵活度以及认知水平等，确定当前可以对孩子展开哪些训练项目，避免过高或过低的估计孩子的能力，找不准适合孩子学习的训练内容。

② 保持耐心，放手让孩子尝试

家长要有充足的耐心，给孩子试错和锻炼的机会，细心观察孩子在各个情景中的反应和表现，全方位地了解孩子的行为模式，调整教学目标。

③ 及时辅助

抓住时机，适当辅助孩子完成目标任务，并及时给与强化，培养孩子的成就感。

④ 在生活自理训练中融入其它技能教学

丰富的活动安排不仅可以培养孩子的生活自理能力，还能练习认知和人际沟通，比如在吃饭时，让孩子坐在固定的餐桌前，教他使用筷子、勺子等餐具，不仅可以锻炼孩子的精细动作、协调能力，还能训练他的安坐能力。